



Arroz Integral Pilaf con Salvia, Nueces Tipo Walnut y Frutas Secas

Sirve: 8 porciones

Una mezcla de frutas secas y salvia le dan a este plato de grano integral un sabor de otoño, pero lo puede disfrutar cualquier época del año.

Ingredientes

- 1 cebolla (mediana picada)
- 1 tallo de apio (mediano de , con las puntas cortadas y picado)
- 2 tazas arroz integral (sin cocer)
- 2 1/2 tazas agua
- 2 tazas caldo de pollo o de vegetales (bajo en calorías y sin grasa)
- 1/4 taza pasas oscuras

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	199
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	50 mg
Total de Carbohidrato	42 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	34 mg
Hierro	1 mg
Potasio	162 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos 1 1/2 onzas

1/4 taza albaricoques (chabacanos) (secos, picados)

4 cucharadas nueces (picadas opcional)

1 cucharadita salvia (seca)

2 cucharadas salvia (fresca, picada)

sal (a gusto)

pimiento (a gusto)

Aceite en aerosol

Preparación

1. Rocíe una sartén grande con aceite canola en aerosol. Caliente la sartén a fuego medio.
2. Sofría la cebolla y el apio alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el arroz integral y sofría 5 minutos.
3. Agregue el agua, el caldo, las pasas y los albaricoques y póngalos a hervir. Disminuya la temperatura a fuego lento, tape y hierva alrededor de 50 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.
4. Agregue las nueces, si lo desea, la salvia, la sal y la pimienta.
5. Transfiera a una fuente (platón/plato) para servir. Decore con salvia fresca y sirva inmediatamente.

Notas

American Institute for Cancer Research, Diet & Cancer